

# Besondere Beilagen zum Grillen – Teil II

## Ensalada de vitaminas

300 g	Ananas, sehr kleine Stücke
300 g	Karotten grob gerieben
2 Stangen	Sellerie, feine Scheiben
2 EL	Pinienkerne
1 EL	Rosinen
1 große	Orange, den Saft davon
1 EL	Limettensaft oder Zitronensaft
2 EL	Öl
1 TL	Zucker, braun
1 Prise	Salz

Ananas, Karotten, Sellerie, Pinienkerne und Rosinen in eine große Schüssel geben. Aus Orangen-, Limetten- oder Zitronensaft, Öl, Zucker und Salz eine Marinade anrühren. Salat mit der Marinade vermischen. Am besten portionsweise auf Salatblättern anrichten.

## Kurbelt den Stoffwechsel an und lässt die Pfunde schmelzen

### Powersalat

1/4	Weißkrautkopf
250 g	Rote Bete
200 g	Möhren
200 g	Apfel
1 Stück	Ingwer
2 EL	Meerrettich
2-3 EL	Zitronensaft
2 EL	Öl
	Salz, Pfeffer

Das Gemüse putzen, waschen und raspeln. Die restlichen Zutaten zufügen und mit Salz und Pfeffer würzen.

